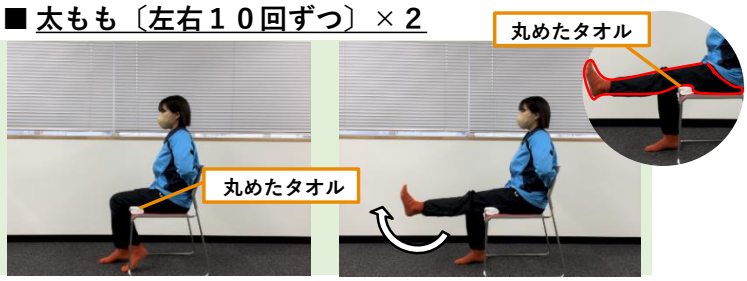
福岡市民体育館だより

2023年 3月 号

みなさん いかがお過ごしですか。少し肌寒い日もまだまだありますが、桃の節句らしい、暖かい日が続くといいですね。そして、お雛様を飾ったり、あられを食べたり、楽しんでいきましょう！
一方、卒業式など別れの季節でもありますね….。新しい門出に備えて準備をしていきましょう✿

お家で簡単★タオルトレーニング　第2弾

■ 太もも〔左右１０回ずつ〕×２



①片方の膝下に丸めたタオルを挟む
②両手を後ろで組み、背筋を伸ばす
③タオルを挟んでいる方の膝を伸ばした状態で
１０～１５秒キープ
※椅子に座るときは、膝の曲げ伸ばしがスムーズに行える位置を確認する。

■ 足指〔左右１回ずつ〕×２

①タオルを縦に置き、１番端からスタートする
②足指全体を使ってタオルをたぐり寄せる
★POINT★
指の間隔を広げたり、指をしっかり曲げ伸ばしして行う。

スポーツ教室のお知らせ

◎初心者卓球教室
日時：４月１１日(火)～６月２７日(火)
毎週火曜日 全１２回
時間：１０時００分～１１時３０分
対象：１８歳以上(定員２０名)
料金：７，２００円
募集期間：３月１日(水)～３月１５日(水)

初心者の方を対象とした教室になります！
卓球に少しでも興味のある方にお勧めです♪

◎かけっこ教室
日時：４月１１日(火)～６月６日(火)
毎週火曜日 全９回
時間：１７時１５分～１８時３０分
対象：小学１年生～小学３年生(定員１５名)
料金：４，５００円
募集期間：３月１日(水)～３月１５日(水)

今年度より、新たに開催する教室です！
体育の授業や運動会で、かけっこNo１を目指そう★

各教室お申込みはハガキもしくは福岡市民体育館HPより受付。
当選者の方へのみ参加決定通知を送付します。

ご応募お待ちしております

【３月定期点検日】
３月２０日（月）

ちょこっと脳トレクイズ～先月号答え～

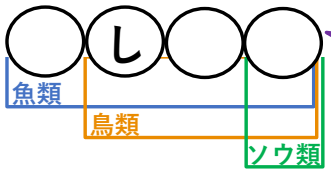
Q.（　）には【ソース・アート・コート】のうちどれが当てはまるでしょう。

A.ソース

ドーム→レール→ミート→ファーム
→（　）→ラード→シード→ドーム

NEXT QUESTION

Q.〇を埋めて単語を完成させましょう。



１０月～１１月にかけてが旬のおさかな

答えは次号のお楽しみ♪

〒812-0045　福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135　FAX 641-9139

HP　Instagram　Twitter　FB